

## ANALISIS PENGETAHUAN PELATIH KLUB HANDBALL BUMI WALI TUBAN TERHADAP RECOVERY

**Hasan Musthofa**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

hasanmusthofa@mhs.unesa.ac.id

**Fatkur Rohman Kafrawi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

fatkurrohman@unesa.ac.id

### ABSTRAK

Berdasarkan observasi klub *Handball* Bumi Wali di Tuban setelah pelatihan tidak pernah melakukan *recovery*, maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengetahuan pelatih tentang pentingnya *recovery* pada cabang olahraga bola tangan Bumi Wali di Tuban.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang akan menjelaskan tentang analisis pengetahuan pelatih terhadap *recovery* pada klub handball Bumi Wali di Tuban. Dalam penelitian deskriptif cenderung tidak perlu mencari atau menerangkan, saling hubungan dan menguji.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa berdasarkan kuesioner yang diisi oleh pelatih klub *handball* Bumi Wali menyatakan bahwa persentase pengetahuan pelatih klub *handball* Bumi Wali tentang *recovery* dapat dikategorikan baik karena persentase sebesar 65%.

**Kata Kunci : Pengetahuan, Recovery, Handball**

### ABSTRACT

*Based on observations from the Bumi Wali Handball club in Tuban, after the training, there was no recovery, then the researcher wanted to know how the trainers and players knowledge about recovery in the Bumi Wali handball sports, Tuban.*

*This study uses a quantitative method with descriptive approach that will explain the analysis of the trainer's knowledge of recovery at the Bumi Wali handball club in Tuban. In descriptive research, it did not need to look for or explain, mutual relations and test.*

*The results of this study explained, based on a completed questionnaire by the coach of Bumi Wali handball club stated that the percentage of coach's knowledge about recovery could be categorized as well with a percentage is 65%.*

**Keywords: Knowledge, Recovery, Handball.**

## PENDAHULUAN

Olahraga Permainan bola tangan (*Sport Handball*) merupakan cabang olahraga yang sebenarnya telah lama dikenal di Indonesia, dan sampai saat ini masih menjadi salah satu matakuliah yang diajarkan di Lembaga Pendidikan Tinggi Kependidikan (LPTK) ke olahragaan (Susanto, 2017:33). Bola tangan (*handball*) diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Bola tersebut dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Induk organisasi dari bola tangan ini adalah *International Handball Federation (IHF)* dan di Indonesia sendiri adalah Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI).

Kelelahan otot akibat penumpukan asam laktat dan berkurangnya ATP dapat dihilangkan dengan adanya proses pemulihan (Simatupang, 2015:11). Pemulihan dapat berjalan dengan baik apabila hutang oksigen dapat dipenuhi. Oksigen ini diperlukan untuk mengembalikan tubuh kekeadaan semula sebelum latihan, yaitu penggantian cadangan energi yang dipakai sewaktu latihan dan pengangkutan asam laktat yang terbentuk, serta restorasi cadangan oksigen dalam otot. Tubuh manusia itu memiliki batas kemampuan maksimal dan membutuhkan waktu untuk beristirahat, selain untuk mengembalikan kekuatan otot, juga untuk meregenerasi otot-otot yang telah rusak selama latihan, sehingga terbentuknya otot baru yang memiliki kualitas lebih bagus dari sebelumnya (Setiawan, 2018:10).

Proses *recovery* adalah proses istirahat untuk mengembalikan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas berikutnya. Optimalisasi masa *recovery* sejalan dengan kajian teoritik yang menyatakan bahwa pengkondisian fisiologis atlet tidak hanya dilakukan pada masa latihan tapi juga pada masa *recovery* latihan, masa pertandingan, dan masa *recovery* antara pertandingan. *Recovery* itu penting untuk dilakukan karena kualitas *recovery* yang baik dapat meningkatkan performa atlet dan juga

meningkatkan adaptasi fisiologis tubuh terhadap latihan fisik serta mengurangi resiko cedera (Hartono, 2012:18).

Tanpa adanya *recovery* yang baik maka atlet dapat terkena cidera karena atlet butuh waktu lama untuk mengembalikan kondisi tubuh setelah latihan ke kondisi awal. Apabila hal ini terjadi pada atlet maka kondisi tubuh atlet tidak siap menjalani latihan berikutnya atau pertandingan selanjutnya dan apabila dipaksakan oleh atlet maka tidak akan mendapat hasil yang maksimal bahkan bisa terjadi cidera yang menyebabkan penurunan performa pada atlet atau *overtraining*. Dalam istilah *recovery* dibagi menjadi 2, yaitu *recovery* aktif dan *recovery* pasif, yang pastinya kedua hal ini berbeda : (1.) *Recovery* aktif. *Recovery* aktif adalah metode latihan dengan intensitas yang rendah. *Recovery* aktif mengacu pada pemulihan dari latihan dengan intensitas kegiatan ringan dengan tujuan untuk pemulihan. (2.) *Recovery* Pasif.

*Recovery* pasif adalah metode latihan yang tidak melibatkan aktivitas atau diam atau aktivitas istirahat total. Jadi *recovery* pasif yaitu suatu aktivitas tanpa adanya kegiatan aktivitas fisik dengan cara diam, istirahat total (duduk, dan tidur).

Berbagai teknik *recovery* yang bisa diberikan pelatih untuk atletnya dalam proses pemulihan dengan teknik *recovery* physiotherapeutic diantaranya sebagai berikut : (1) *Massage*, *Massege* adalah gerakan manipulasi dari jaringan tubuh yang lembut dan cara efektif dalam menghilangkan sisa proses metabolisme dan asam laktat yang tersisa akibat kerusakan jaringan. Proses melakukan *massase* 15 - 20 menit sebelum latihan, setelah pemanasan 8 - 10 menit setelah mandi setelah latihan 20 - 30 menit (Parwata, 2015:70). (2.) *Compression garments*, Pakaian berupa baselayer atau stocking yang berguna bagi atlet yang melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama. Dapat digunakan saat berolahraga untuk mencegah gesekan, juga dapan untuk mempercepat pemulihan dan meringankan kekuatan otot

(Wip kesehatan, 2016). (3.) *Hydration* status, Sebelum memulai aktivitas, atlet harus dalam kondisi hidrasi atau kecukupan cairan tubuh, jika tubuh mengalami kekurangan cairan tubuh maka akan mengakibatkan dehidrasi. Di dalam tubuh terdapat lebih dari 2/3 kandungan air, fungsi dari cairan tubuh sendiri adalah untuk membantu menetralkan racun, pencernaan, dan menjaga kesehatan kulit, saat tubuh kita mengalami kekurangan kandungan air normal maka akan terjadi gangguan keseimbangan mineral. (4.) *Thermotherapy*, *Thermotherapy* adalah salah satu metode pemulihan yang digunakan untuk memanaskan tubuh dan telah banyak digunakan di dunia olahraga dan sudah terbukti hasilnya dalam pemulihan (Azkadina, 2016). Mandi dengan air hangat dapat memberi rangsangan pada system saraf dan endoktrin serta berpengaruh pada jaringan otot. Teknik *thermotherapy* atau steam bath pada suhu 36°C selama 8 – 10 menit dapat merelaksasikan otot.

Berikut adalah beberapa asupan yang disarankan untuk melakukan pemulihan: (1.) Protein, karena protein dapat memperbaiki kerusakan pada otot yang disebabkan oleh latihan dengan intensitas yang tinggi dan dapat mengembalikan energi. Disarankan untuk memberi asupan protein dalam tubuh 0,5 – 0,75 gram protein per kilogram berat badan. (2.) Karbohidrat (yang mudah dicerna) Sesudah melakukan aktivitas fisik, akan mengakibatkan turunnya kadar glikogen di dalam tubuh, sehingga membutuhkan kandungan yang mudah dicerna yaitu karbohidrat sederhana untuk mengembalikan kadar glikogen. Karbohidrat bisa diperoleh dari makanan seperti nasi putih, roti serta buah-buahan. Makanan tersebut akan mempercepat peningkatan insulin dan menambah cadangan *glikogen* di dalam tubuh. Karbohidrat dapat dikonsumsi 10 – 15 menit sesudah latihan (ProgramFitnes.com, 2017).

Berdasarkan observasi yang peneliti amati selama satu bulan setelah latihan klub *handball* Bumi Wali di Tuban tidak pernah melakukan *recovery* baik aktif maupun pasif, karena ketika sudah selesai latihan

pelatih mengarahkan untuk langsung pulang dan atlet langsung pulang. Oleh karena itu kualitas *recovery* yang baik sangat penting bagi atlet dan *recovery* yang optimal dapat memberikan banyak manfaat bagi performa atlet selama latihan dan kompetisi. *Recovery* yang baik terbukti mengembalikan kondisi fisiologis dan psikologis, sehingga atlet bisa mendapat performa terbaik. Pemulihan dari latihan dan kompetisi biasanya bergantung pada program latihan yang diberikan (Shona L. Halson, 2013:44).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang akan menjelaskan tentang analisis *recovery* pada klub handball Bumi Wali di Tuban. Dalam penelitian deskriptif cenderung tidak perlu mencari atau menerangkan, saling hubungan dan menguji. Oleh karena itu penelitian ini dapat dikategorikan penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mendeskripsikan permasalahan yang diangkat oleh peneliti yaitu “Analisis pengetahuan pelatih terhadap penerapan *recovery* klub *handball* Bumi Wali di Tuban”.

Instrumen penelitian merupakan suatu alat untuk mengumpulkan informasi atau dapat dikatakan alat untuk mengukur. (Erman, 2009). Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini, dan data pendukung sebagai berikut : Kuesioner (Soal pilihan ganda) (Adopsi David Surya Febriyanto S.Pd Lihat Lampiran halaman 38-43).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pada bab ini membahas tentang penelitian yang telah dilakukan. Data yang di gunakan ini diperoleh dari soal pilihan ganda yang telah di berikan kepada pelatih dan sebagian di berikan ke atlet klub *handball* Bumi Wali tuban untuk faktor pendukung.

### **A. Deskripsi Data**

Penelitian ini bertujuan mengetahui rata-rata persentase pengetahuan pelatih klub *handball* Bumi Wali tentang *recovery*.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 2 Pelatih yang tingkat pendidikan terakhirnya rata-rata SMA sederajat dan bergabung dalam klub *handball* Bumi Wali. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang *recovery*.

#### B. Memberikan soal pilihan ganda tentang pemulihan

Pemberian soal pilihan ganda ini bertujuan untuk membantu mengetahui seberapa besar pengetahuan pelatih klub *handball* Bumi Wali terhadap *recovery*. Sampel hanya perlu memberi tanda (x) silang pada salah satu jawaban. Hasil jawaban secara keseluruhan menyatakan rata-rata persentase pengetahuan pelatih klub *handball* Bumi Wali tentang *recovery*.

Berikut merupakan hasil analisis data dari pengisian soal pilihan ganda oleh sampel yang bertujuan untuk mengetahui rata-rata persentase pengetahuan pelatih klub *handball* Bumi Wali tentang *recovery*:

**Tabel 4.1 Nilai Rentang Persentase Pengetahuan**

| Rentang Persentase | Kategori      |
|--------------------|---------------|
| 81 % - 100 %       | Baik Sekali   |
| 61 % - 80 %        | Baik          |
| 41 % - 60 %        | Cukup         |
| 21 % - 40 %        | Kurang        |
| 0 % - 20 %         | Kurang sekali |

Dari hasil penghitungan persentase soal pilihan ganda diketahui bahwa rata-rata persentase pengetahuan pelatih klub *handball* Bumi Wali tentang *recovery* yaitu sebesar 65% dan dikategorikan baik.

#### Pembahasan

Hasil analisis di atas menjelaskan bahwa berdasarkan soal pilihan ganda yang diisi oleh pelatih klub *handball* Bumi Wali menyatakan bahwa persentase

pengetahuan pelatih klub *handball* Bumi Wali tentang *recovery* dapat dikategorikan baik karena persentase sebesar 65%. Hal ini dikarenakan tidak semua pelatih mendapat pengertian tentang *recovery*, oleh sebab itu pelatih susah menjawab lembar soal pilihan ganda.

Dari pilihan ganda tersebut telah diketahui bahwa pelatih dengan atas nama Moch Septian Andana adalah mantan atlet *handball* tahun 2016 dan mengetahui tentang *i* sebanyak ( 50% ) dan tidak mengetahui *recovery* sebanyak (50%) dari 10 soal pilihan ganda. Sedangkan pelatih dengan atas nama M Rizqi Aji Pangestu adalah mantan atlet *handball* tahun 2017 mengetahui tentang *recovery* sebanyak (80%) dan tidak mengetahui tentang *recovery* sebanyak (20%) dari 10 soal pilihan ganda.

Dapat disimpulkan, setelah melakukan penelitian pelatih Moch Septian Andana dan M Rizqi Aji Pangestu memiliki tingkat pengetahuan mengenai *recovery* sebesar 65% dan 35% dikategorikan kurang. Hal ini dikarenakan pendidikan diluar teknik dan taktik *handball* belum 100% sehingga pelatih yang mengerti tentang pentingnya *recovery* maka mereka akan melakukan *recovery* begitu juga yang hanya tahu tentang *recovery* secara konvensional saja, dan sebaliknya pelatih yang tidak melakukan *recovery* terhadap atlitnya maupun *recovery* ringan karena kurangnya pengetahuan mereka terhadap *recovery*. *Recovery* atau kembali pulih asal jika dilakukan maka pada program latihan berikutnya tidak mengalami kelelahan yang berat dan *recovery* sangatlah penting untuk dilakukan karena kualitas *recovery* yang baik dapat meningkatkan performa atlet dan juga meningkatkan adaptasi fisiologis tubuh terhadap latihan fisik serta mengurangi resiko cedera (Hartono, 2012:16).

Pada kuesioner terdapat pilihan ganda yang jawabanya sama-sama salah yaitu pada pertanyaan nomer 10 dengan soal “Yang termasuk salah satu manfaat berenang setelah berlatih atau bertanding adalah” pelatih pertama atas nama Moch Septian Ananda menjawab sebagai berikut : menjadikan badan menjadi tinggi. Sedangkan pelatih kedua atas nama M. Rizqi Aji

Pangestu menjawab sebagai berikut : untuk refreshing setelah penat berlatih.

Sedangkan jawaban yang sama-sama benar pada soal nomer 3 dengan soal “Berikut yang termasuk manfaat *recovery* atau pemulihan adalah” pelatih pertama dan kedua sama-sama menjawab sebagai berikut: mengembalikan kondisi atlet pada kondisi awal sebelum melakukan kegiatan olahraga. Soal nomer 6,7 dan 8 juga terjawab sama-sama benar oleh 2 pelatih klub Handball Bumi Wali di Tuban. Di antara pertanyaannya adalah soal nomer 6 “Berikut yang bukan termasuk manfaat masase adalah : menjadikan tidur lebih nyenyak” soal nomer 7 adalah “Berikut yang termasuk salah satu manfaat berendam air dingin dan hangat setelah berlatih adalah : menurunkan radang dan nyeri pada bagian-bagian tubuh setelah berlatih sehingga mempercepat *recovery* atau pemulihan” sedangkan soal nomer 8 adalah “Disebut apakah kecukupan cairan dalam tubuh : hidrasi”.

Dari kesimpulan di atas memang pelatih sebelumnya belum pernah memberikan program pemulihan atau *recovery* aktif dan pasif secara bagus dan maksimal. Sehingga tingkat pengetahuan pelatih sekarang bisa di kategorikan hanya baik belum sangat baik. Perlu diketahuai bahwa pada kuesioner ini tidak mencantumkan pertanyaan tentang *recovery* secara ringan atau bisa di sebut dengan metode *stretching*.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Diketahui bahwa persentase pengetahuan pelatih klub *handball* Bumi Wali tentang *recovery* dapat dikategorikan baik karena persentase sebesar 65%. Jadi, dari sampel pelatih Moch Septian Andana dan M Rizqi Aji Pangestu jika dipersentasekan menjadi satu total pengetahuan pelatih tentang *recovery* sebesar 65% dikategorikan baik dengan menggunakan *recovery* pasif, dan 35% dikategorikan kurang. Masih perlu adanya

evaluasi dan pembelajaran mengenai *recovery* dalam pelatihan *handball*.

### **Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan kesimpulan diatas, maka selanjutnya peneliti mengemukakan beberapa saran. Adapun saran-saran tersebut adalah : (1.) Bagi pelatih harus lebih fokus perlakuanya terhadap proses *recovery* dan harus dilakukan dengan bervariasi. Agar prestasi semua atlit juga mendapatkan hasil yang maksimal. (2.)Setelah dari penelitian ini pelatih disarankan mengikuti *workshop* atau pelatihan tentang *recovery* untuk cabang olahraga handball serta membuka pengetahuan dan konsisten menerapkan ilmu pada saat melakukan latihan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, Dini dan Sulistyarto, Soni. 2017.” *Analisis kondisi fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya*”. Jurnal kesehatan olahraga vol. 05 No. 02 Tahun 2017, Hal 29-36. Diakses pada 27 Maret 2018.
- Azkadina, Abila Rezfan. 2016. *Apa Yang Dimaksud Thermotherapy Pada Fisioterapi?*. [Online]. Tersedia: <https://www.nifs.org/blog/the-importance-of-recovery-after-exercise>. Diakses 21 januari 2019.
- Bireline, Amanda. 2015. *The Importance of Recovery After Exercise*. [Online]. Tersedia: <http://www.nifs.org/blog/the-importance-of-recovery-after-exercise>. Diakses 21 Januari 2019.
- Binaraga, 2016. *Pentingnya Recovery Setelah Fitnes*. [Online]. Tersedia: [www.binaragaindonesia.com/artikel/pentingnya-recovery-setelah-fitnes/](http://www.binaragaindonesia.com/artikel/pentingnya-recovery-setelah-fitnes/). Diakses pada 18 januari 2019.
- Danardono, Hajar. 2013. *Perbedaan Pengaruh Jenis Recovery Aktif, Corstability, Dan Pasif. Sesudah Latihan Maksimum Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Ditinjau Dari Indeks Masa Tubuh*. Surakarta: PPs Universitas Sebel Maret.

- Elena, dkk. 2014. *Traditional and Modern Means of Recovery in Sports: Survey on a Sample of Athletes*. 2014 : 498 – 504.
- Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hightensi, 2017. *Fungsi recovery*. [Online]. Tersedia: <http://www.hiithighintensitasityintervaltrainin g-g a/2017/06/fungsi-recovery-istirahat-pemulihan-dalam-olahraga.html>. Diakses pada 20 Januari 2019
- Hartono, Widiyanto, Suprijanto. 2012 *Perubahan Kadar Asam Laktat Darah dan Performa Anaerobik Setelah recovery Oksigen hiperberik dan Recovery Aktif*. Jurnal IPTEK Olahraga. Vol. 14. No. 2.
- Kellman, dkk. 2018. *Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement*. 2018, 13, 240-245.
- Kompasiana, 2014. *Mengenal sport masase*. [Online]. Tersedia: [http://www.kompasiana.com/www.warungaqi qah.com/mengenal-sports-massage\\_54f378c5745513972b6c773b](http://www.kompasiana.com/www.warungaqi qah.com/mengenal-sports-massage_54f378c5745513972b6c773b). Diakses pada 26 Januari 2019.
- Lusiana. 2015. *“Faktor Pengaruh Kemampuan Lemparan (Shooting) Pada Atlet Handball Putri Jawa Tengah”*. Journal of Physical Education, Health and Sport 2 (2) (2015).
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *“Metodologi Penelitian”*. Surabaya: Unesa
- Maksum, Ali 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: University press.
- Parwata, I Made Yoga. 2015. *“Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga”*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Volume 1 : Hal. 2 – 1.
- Program fitnes, 2017. *7 Makanan Untuk Mendukung Pemulihan Otot*. [Online]. Tersedia: <http://programfitnes.com/7-makanan-untuk-mendukung-pemulihan-otot/> diakses 23 Januari 2019.
- Reopajadi, joesoef, dkk. 2015. *Masase olahraga*. Surabaya: Unesa University press.
- Susanto, Ermawan. 2017. *“Pengembangan tes keterampilan dasar olahraga bola tangan bagi mahasiswa”*. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan vol. 21 No. 01 Tahun 2017. Hal 117. Diakses pada 29 Januari 2019.
- Simatupang, Nurhayati. 2015. *“Pengaruh Pemulihan Pasif Dan Pemulihan Pasif Dengan Manipulasi Effleurage Terhadap Kekuatan Otot Lengan”*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1) Januari – Juni 2015: 15-23.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian dan Pengembangan Research and Development*. Bandung: ALFABETA.
- Shona L. Halson. 2013. *“Recovery Techniques For athletes”*. Sport Science Exchange. Vol. @6: pp 1-6.
- Satyawan, I Made, dkk. 2013. *Hubungan persepsi dan tingkat pengetahuan penderita TB dan kepatuhan pengobatan di kecamatan Buleleng. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Webkesehatan, 2016. *Dehidrasi tanda efek penyebab dehidrasi*. [Online]. Tersedia: <https://www.webkesehatan.com/dehidrasi-tanda-efek-penyuebab-dehidrasi/>. Diakses pada 22 Januari 2019.